



令和5年7月



バタバタ新聞 第285号

【発行】
バタバタ新聞編集部

社会福祉法人上越つくしの里医療福祉協会
地域生活支援センターこまくさ
(地域活動支援センター事業・相談支援事業)
〒941-0057 糸魚川市南寺町1-1-6
糸魚川市こころの総合ケアセンター2階
TEL/FAX: 025(553)2318
<https://tsukushinosato.com>



これから本格的な夏がやってまいります。今から健康管理をして夏に負けない体づくりをしていきましょう。

上越・妙高市の方々ともまくさで交流しました♪



6月17日(土)は上越市の地域活動支援センターあばあん、当事者の会「愛夢幸倶楽部」(あいゆめさちくらぶ)の方々センターこまくさを訪れ、一緒に交流会を行いました。総勢29名の大人数で大きな円となり「おすすめの場所の紹介」「それぞれの地活や会の活動紹介」を1人ずつ発表していきましました。時間の経過と共に緊張も解れ、最後は皆さんの笑顔と笑い声で終了しました。

当事者同士がじっくりと語りあいました。

5月27日(土)は上越市で活動しているピアサポートグループ『絆 with ピア』の出張お茶べり会をセンターこまくさで開催しました。会では障害や精神疾患をお持ちの当事者の方々がそれぞれの思いをじっくりと語り合いました。参加した方からは「自分だけじゃないんだ」「話せたことで悩んでいたことがすっきりした」「またやってほしい」などの感想が聞かれました。好評により7月も開催が決定いたしました。ご興味のある方のご参加をお待ちしております。

7月の行事のお誘い (参加ご希望の方はご予約をお願いいたします)

リラックリ CLUB 7月1日(土)「夏バテ対策! 簡単に出来るお昼ごはん作り&体操」



【開催時間】10時~12時30分 【参加費】300円 【定員】10名

【内容】糸魚川市健康増進課の栄養士の方にお越しいただき、夏本番に向けて熱中症、食中毒対策についてのお話と調理実習、体力を付ける為の簡単な体操を行います。

【申し込み締め切り】6月30日(金)

絆 With ピア・出張「お茶べり会」 7月22日(土)13:30~15:30

上越市を中心に活動しているピアサポートグループ「絆 With ピア」の第2回目「出張お茶べり会」を開催します。ピアサポートに基づいた精神疾患を抱えた仲間同士の交流をお求めの方、この機会に語り合いの場に参加しませんか?

【参加費】無料【申し込み締め切り】7月20日(木)

SST 交流会 7月15日(土) 10:00~12:00

SSTを実践し人間関係やコミュニケーションに関わる「技能」「技術」の向上を目指します。

【対象者】地域生活支援センターこまくさの登録者
障がいをお持ちの当事者・支援者

【参加費】無料【申し込み締め切り】7月10日(月)

※(ご希望者のみ)勉強会の後、お弁当と一緒に食べましょう。
今回のお弁当:ボーン日替わり弁当 500円

カレーの日 7月27日(木)11時45分~

【参加費】300円(おかわり100円)

【申し込み締め切り】7月25日(火)

日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>行事の申し込みは6月24日(土)からスタート</p> </div>						1 ・リラックス
2 お休み	3 ・支援センター余暇活動 休み	4	5 ・絵手紙	6 ・バリアフリー講座 (白嶺高校) ・相談員連絡会議	7 支援センター 12時~休み ・バリアフリー講座 (白嶺高校) ・支援M・GHSM	8 ・カラオケ ・手芸クラブ
9 お休み	10 ・支援センター余暇活動 休み	11 ・パン販売 ・手芸クラブ ・世話人M	12 ・経営会議	13	14	15 ・SST交流会
16 お休み	17 海の日 お休み	18	19 ・絵手紙	20	21	22 ・パソコン教室 ・出張・絆ウイズピア お茶べり会
23 お休み	24 ・支援センター余暇活動 休み	25 ・お菓子販売 ・手芸クラブ	26 支援センター 12時~休み ・法人研修	27 ・パソコン教室 ・カレーの日	28	29 ・卓球9:00~ ・手芸クラブ
30 お休み	31 ・支援センター余暇活動 休み	<p>・カレンダーの上段は利用者の方が参加可能な行事です。下段は施設の動きや関連事会議などを掲載しています。</p> <p>★パン販売(糸魚川地域) 手作りお菓子ふくふく 好望こまくさ Tel 553-2316</p> <p>★パン販売(青海地域) ひまわり作業所 Tel 562-1256</p>				

カラオケ(自由参加です。)

【日時】7月8日(土) 10時~12時



さをり織り(予約制)

おひとり様2時間織機を使用できます。
予約の際ご希望の日時をお伝えください。

手芸クラブ(自由参加です)

ボランティアの方々と一緒に楽しく交流しながら手芸(編み物、縫物など)をしています。



習いたい方も大歓迎です!

【7月の予定】8(土)、29(土) 13:00~15:00
11(火)、25(火) 14時~16時

パソコン教室(予約制)

ボランティア講師の方がマンツーマンで対応します。
初心者の方、ワード、エクセル習いたい方大歓迎です!

【7月の予定】

22(土) 27(木) 9時~12時



(お知らせ) 第24回バタバタまつり9月16日(土)開催。詳細は8月号でご案内いたします。